

# Démystifie tes courses



**Le guide ultime des applications mobiles  
pour une alimentation saine et consciente !**



*Guide offert par*

**Batra** 

  
**AKTINA A.S.B.L.**



## Faire les courses en toute confiance, ça te parle ?

**Choisis les meilleurs produits** pour toi et ta famille :  
découvre les astuces pour **décrypter les étiquettes**,  
identifie les aliments ultra-transformés et  
opte pour une **alimentation plus naturelle**.

### Le savais-tu ? Cette information est un droit !

Le Règlement européen **INCO** (Règlement 1169/2011) est formel :  
il prévoit le **droit pour tout citoyen** d'avoir accès aux informations  
essentielles sur les produits alimentaires, **avant tout acte d'achat !**

*Ce droit, c'est ton meilleur outil pour devenir un consommateur éclairé.*

### En pratique : rien de plus simple !

Liste des ingrédients  
avec les allergènes  
et origine si nécessaire

Conditions  
particulières  
de conservation  
et/ou d'utilisation

Valeurs  
nutritionnelles

Nom ou raison sociale  
et adresse de l'exploitant

Dénomination  
de vente

Date limite de  
consommation  
ou date de  
durabilité minimale

Quantité nette





## Les Scores :

### des alliés pour décrypter les étiquettes... oui mais !

#### Qu'est-ce que le Nutri-Score ?

C'est un logo simple et coloré qui te permet d'évaluer la qualité nutritionnelle d'un produit en un clin d'œil. Il va de **A** (meilleur score) à **E** (pire score), en fonction de la **teneur en nutriments à favoriser** (fibres, protéines, fruits et légumes...) et en **nutriments à limiter** (sucres, sel, graisses saturées...).

*Il ne prend pas en compte  
les vitamines et oligo-éléments  
ni le degré de transformation (additifs...)  
ni les pesticides et polluants*



Compare les scores entre aliments du même groupe (céréales vs céréales...)

Batra intègre la dernière version du Nutri-Score !

#### Qu'est-ce que la classification NOVA ?

C'est un classement des aliments en 4 groupes selon leur degré de transformation.



**Ces scores sont des outils précieux, mais il est important de comprendre comment identifier un Aliment Ultra-Transformé (AUT).**

Voici quelques clés pour t'aider:

- **Nombre d'ingrédients** : plus de **5 ingrédients** ? Vérifie la suite !
- **Noms des ingrédients** : des noms chimiques, des ingrédients que **tu ne trouves pas dans ta cuisine** ? Méfie-toi !
- **Packaging** : emballage coloré, sureballé, avec des **accroches et mascottes publicitaires** aguichantes, des allégations de santé (riche en fibres, sans gluten...)
- **Aspect** : l'aliment **ne ressemble pas** à son **état brut**, on ne reconnaît plus facilement l'aliment d'origine.

**N'oublie pas qu'il est important de se faire plaisir, le tout est de manger équilibré !**



# Décrypte tes courses en un clin d'œil : utilise une application mobile !

Difficile de s'y retrouver parmi la multitude d'applications dédiées à l'alimentation?

Voici un aperçu des solutions les plus populaires pour scanner tes produits.

Applications	Fonctionnalités-clés	Avantages	Inconvénients
<b>Batra</b>	Anonyme, gratuit, alertes personnalisées, jusqu'à 6 profils paramétrables	Engagement éthique, informations fiables et détaillées, navigation intuitive.	Notoriété plus faible hors de Belgique
<b>Batra utilise la base de données </b>			
<b>Open Food Facts</b>	Base de données collaborative, infos détaillées	Exhaustif, indépendant, promeut la transparence	Interface moins intuitive, peut paraître complexe
<b>Yuka</b>	Note les produits sur base d'un algorithme, recommande d'autres produits.	Simple, intuitive, communauté active	Notation parfois réductrice, fonctionnalités avancées payantes.
<b>Foodvisor</b>	Reconnaissance d'image des repas, conseils personnalisés	Suivi individualisé, aide à l'équilibre alimentaire	Inscription obligatoire, fonctionnalités payantes
<b>ScanUp</b>	Décryptage étiquettes sur une base scientifique, évaluation d'impact	Interface agréable, gratuit, participation de la communauté	Peut-être intrusif via des notifications, modèle économique opaque
<b>BuyOrNot</b>	Évaluation éthique et environnementale des marques	Favorise une consommation responsable	Ne se focalise pas uniquement sur l'aspect nutritionnel
<b>Food Check</b>	Analyse Nutri-Score, informations nutritionnelles détaillées	Simple d'utilisation, informations complètes	Fonctionnalités payantes, modèle commercial, peu de transparence.
<b>Pure Check</b>	Analyse des ingrédients, détection d'additifs nocifs	Focalisation sur les ingrédients controversés,	Modèle freemium, base de données en développement.
<b>Too Good to go</b>	Lutte contre le gaspillage alimentaire, offres de paniers	Engagement écologique fort, permet de faire des économies	Ne concerne pas directement le choix des produits en magasin
<b>QuelProduit</b>	Analyse multiproduits (alimentaire, cosmétique...), note de risque santé.	Indépendance, totalement gratuit et sans publicité, transparent.	Base de données axée sur le marché français, pas de suivi personnalisé.

Note : Ce tableau n'est pas exhaustif et les informations peuvent varier en fonction des évolutions de chacune des application listées.



# Batra, l'application qui te simplifie l'alimentation et te réconcilie avec ton assiette !

**C'est trop bon pour ta santé !**



## Découvre ce qui rend Batra si unique :



### Traduction

Batra traduit automatiquement les étiquettes dans ta langue.

### Sécurité: anonymat et protection des données

Pas besoin de créer un compte, ni de fournir des informations personnelles. Tu as accès à ton profil personnalisé sans aucune connexion. Batra respecte ta vie privée.



### Une information fiable, transparente et objective, au bénéfice de ta santé!

Sans aucun conflit d'intérêt, Batra t'offre la garantie d'une information neutre, transparente et objective, uniquement guidée, en interne par une diététicienne, dans les lignes directrices de la prévention et promotion de la santé.

### Tes besoins, tes choix

Crée jusqu'à 6 profils personnalisés selon les besoins de ta famille (allergies, intolérances, régimes spécifiques...).

Pour chaque profil, Batra analyse les produits scannés et t'alerte en fonction des critères choisis.



### (Re)Trouve le plaisir de manger

Avec Batra, tu reprends conscience de tes choix alimentaires. Reconnecté à tes sensations, tu entretiens une relation plus sereine et positive avec la nourriture, au bénéfice de ta santé !

### Facile

Télécharge l'application et commence à scanner, c'est aussi simple que ça !



### Gratuite

Financée par la Wallonie, Batra est gratuite dans sa version de base !



## Adapte les curseurs et crée des alertes

**Kambo**  
Profil principal

### Mon profil alimentaire

Gestion de mon profil alimentaire personnalisé

**Alertes allergènes**  
Configure les alertes pour les allergènes et substances à éviter

🔍 avoine

**Alertes allergènes** 5

1 résultat(s) trouvé(s)

**Avoine et produits d'avoine**  
Code: GO

**Kawazu**  
Profil secondaire

### Alertes Nutritionnelles

Configure tes seuils d'alertes personnalisées

**Configurer les alertes**  
Définis tes seuils pour être alerté lorsqu'un produit dépasse tes limites nutritionnelles personnelles.

**Énergie**  
Alerte si l'énergie dépasse ce seuil

Seuil d'alerte:  300 kcal

Valeur exacte:  kcal

## Fiche produit

**Détails du produit**

**Flocons d'avoine**  
Bjorg

**Alertes détectées**

- Kambo 1 alerte
- Kawazu 1 alerte

**Scores**

**NUTRI-SCORE** A B C D E

**NOVA** 1

**GREEN SCORE**

Pour 100 g

Énergie (kcal)	362.00 kcal
Énergie (kJ)	1524.00 kJ
Matières grasses	7.10 g
dont Acides gras saturés	1.30 g
Glucides	58.00 g
dont Sucres	1.70 g
Fibres alimentaires	11.00 g
Protéines	11.00 g
Sel	0.02 g
Sodium	0.01 g

Note : L'avis d'un praticien agréé est toujours conseillé afin de t'aiguiller pour des choix adaptés à ton profil alimentaire.



# Télécharge Batra !

✓ App gratuite !

✓ Rejoins une communauté engagée pour une alimentation plus consciente, plus saine et plus responsable !



## *Avec Batra, tu peux :*



Faire tes courses en toute confiance et rapidité, sans te laisser piéger par le marketing alimentaire.

Découvrir des alternatives plus saines et adaptées à tes besoins.



Cuisiner des repas savoureux et respectueux des contraintes de santé de toute la famille.

Adopter une consommation plus responsable, respectueuse de ta santé et de la planète.



## Envie d'aller plus loin ?

Rends-toi sur [www.batra.be](http://www.batra.be) :



Manger sainement rime avec gourmandise ! Parcours nos recettes créatives et faciles à préparer pour te régaler au quotidien tout en prenant soin de ta santé.

<https://batra.be/recettes-eat/>

Accède à notre archive de webinaires. Des sessions complètes avec notre diététicienne pour décrypter les grands sujets de l'alimentation, disponibles à tout moment.

<https://batra.be/webinaire/>



Explore notre jeu de cartes pour s'initier à une alimentation équilibrée de façon simple et amusante. Télécharge les règles, visionne la vidéo et participe à une de formation gratuite.

<https://batra.be/miam-miak/>

***Reprends le contrôle de ton assiette, rejoins Batra !***

# Batra

## Reste en contact avec Batra !

Suis-nous et rejoins la communauté Batra !

Site web : [www.batra.be](http://www.batra.be)

Facebook : [www.facebook.com/appbatra](http://www.facebook.com/appbatra)

Instagram : [batra.app](https://www.instagram.com/batra.app)



Email : [cedric@aktina.be](mailto:cedric@aktina.be)



**AVIQ**



Wallonie  
Relance



AKTINA A.S.B.L.



L'Univers des  
Mangeurs  
Heureux